

# スペックフィットネスクラブ【プログラムスケジュール】

2025年4月～6月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
11:00	歩くエアロ (吉原) 15	スクール②	ヨガ (繁延)	スイベビ ③	ステップ アップ エアロ (柴) 15	40 アクアビクス (MICHIKO) 10	ゆったり ヨガ (高柳) 15	スクール②	エアロ 入門 (下尾) 15	スイベビ ③	ヨガ (井上) 15	スイ ジュ ニ ア ③
12:00	ストレッチ & コンディショニング (吉原) 10	水中 ウォーク ④	ZUMBA (繁延) 15	ビギナー ③ 有料 ～ ステップ アップ ④ 有料 ～	ステップ (柴) 15	ビギナー ③ 有料 ～ ステップ アップ ④ 有料 ～	ヨガ (高柳) 15	ステップ アップ エアロ (下尾) 15	ビギナー ③ 有料 ～ ステップ アップ ④ 有料 ～	ステップ アップ エアロ (村井) 15	クロール & 背泳ぎ ② スイ ミン グ ②	ジュ ニ ア ②
13:00	ZUMBA (RIO) 10	なんでも スイミング ④	エアロ入門 (繁延) 15	パタフライ & 背泳ぎ ③	セラピー ヨガ (井上) 45	水中 ウォーク ⑤	歩いて エアロ (吉原) 45	フィン ④	脂肪燃焼 エクササイズ (Natsu) 15	ミニ マスターズ ④	ヨガ (高柳) 15	アクアビクス (桂田) 15
14:00	リラックス ヨガ (RIO) 15		ZUMBA (tara) 15	腰痛解消 ウォーキング ④	リラックス ヨガ (井上) 45		ピラティス (若尾) 45	はじめて スイミング ④ (Natsu) 10	体ほぐし ストレッチ (Natsu) 45	アクアビクス (下尾)		歩くエアロ (土居) 15
15:00	チャレンジ エアロ (土居) 15	ジュニア スイミング③	背骨 コンディショニング (山本) 15	ジュニア スイミング③	キック ボクササイズ (下尾) 45	ジュニア スイミング③	ステップ アップ エアロ (吉原) 30	ジュニア スイミング③	チャレンジ エアロ (福嶋) 45	ジュニア スイミング③		ジュ ニ ア ス イ ミ ン グ ③
16:00		ジュニア スイミング④	ミニ背骨 コンディショニング (山本) 45	ジュニア スイミング④				ジュニア スイミング④		ジュニア スイミング④		歩くエアロ (橋本)
17:00		ジュニア スイミング⑤	キッズダンス スクール	ジュニア スイミング⑤	キッズダンス スクール	ジュニア スイミング⑤	キッズダンス スクール	ジュニア スイミング⑤		ジュニア スイミング⑤		Care ストレッチ (橋本)
18:00												
19:00	歩くエアロ (土居) 45	ジュニア スイミング②	ヨガティス (めぐみ) 45	平泳ぎ (めぐみ) 15	ピラティス (若尾) 45	アクアビクス	コンディショニング (下尾) 45	ジュニア スイミング②	背骨 コンディショニング (山本) 45	ジュニア スイミング②		ジュニア スイミング③
20:00	コンディショニング (土居) 45	なんでも スイミング ④	顔トレ! (めぐみ) 30	なんでも スイミング ④	ヨガ (若尾) 15	なんでも スイミング ⑤	シェイプアップ トレーニング (SATOMAI) 45	ジュニア スイミング②	ステップ (土居) 30	マスターズ ②		
21:00	ZUMBA (柴田) 45		ZUMBA (小田) 20		ステップ アップ エアロ (伊賀松) 10	ZUMBA (伊賀松) 55	ZUMBA (SATOMAI) 35		キック シェイプ (土居) 30			
22:00												

4月からの新プログラム及び変更プログラム

有料プログラム

初めての方や体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるプログラム

- ・プログラムの参加方法は、開始30分前から2階アスレカウンターにて受付しております。
- ・原則的にはアスレカウンターにてお申し込みいただきますが、プールトレーニング中に参加希望がある場合や連続受講を希望される場合はスタッフにお申し出ください。定員に余裕のある場合は受付させていただきます。
- ・プログラム及び担当者は予告なく変更、中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

営業時間	月～金	10:00～22:30
最終チェックイン (営業終了30分前)	土	10:00～20:00
	祝日	10:00～19:00

休館日	毎週日曜日
-----	-------

祝日プログラム	一部休講となる場合がございます。 ※夜のプログラムはございません。
---------	--------------------------------------

東淀川区小松1-5-3
06-6326-5577